

# PROVITA

Jurnal Psikologi Pendidikan

*Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Humor pada Remaja*

**Erik Wijaya dan Debora Basaria**

*Intervensi Pelatihan Self-Regulated Learning dalam Mereduksi Prokrastinas Akademik Siswa (Studi pada Siswa SMPN "X" di Jakarta Barat)*

**Aulia Kirana, Riana Sahrani dan Ratmah Hastuti**

*Perbedaan Kemampuan Sekolah Antara Anak yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Program Minat/Penelitian pada Siswa TK Swasta di Jakarta*

**Isabela Rosalina Ferly dan Yapina Widyawati**

*Perbedaan Dominansi terhadap Academic Achievement pada Mahasiswa Tingkat Sarjana*

**Ellen Gauw dan Sandy Kartasasmita**

*Hubungan Konsep Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa Akselerasi dan Siswa Reguler*

**Feby Armelia Putri, Sesilia Monika & Ninawati**



## Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Humor pada Remaja

Erik Wijaya & Debora Basaria

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

### Abstract

Humor is the nature of something or complex situations that give rise to a desire to be together. Simply put humor is defined as something funny. Eysenck cited in Utomo (2009) mention the humor is something that can make laugh. Humor is considered to lead to positive emotions. Humor can make a person more relaxed, not tense, so that the mind can be more concentrate to solve the problem. Teens in completing development tasks known to use humor as part of coping in resolving the problem. Content in the humor involves the presence of such intelligence emotional intelligence. This study is aimed to see the correlatiom between emotional intelligence and humor in adolescents. Participants in this study involving 300 adolescents aged 11-20 years in Jakarta. Measurements in this study using a instrument that measuring emotional intelligence and measuring humor. The results of this study found a positive relationship between emotional intelligence and humor neutral.

Keywords: Humor, emotional intelligence, adolescence

### Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan kebutuhan perubahan fisik dan psikologis, termasuk menyelesaikan tugas perkembangan di masa remaja yaitu pencarian identitas diri

Erik Wijaya dan Debora Basaria adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Korespondensi artikel ini dialamatkan ke e-mail [erikw@fpsi.untar.ac.id](mailto:erikw@fpsi.untar.ac.id)

(Papalia & Feldman, 2012). Masa remaja juga dilihat sebagai periode di mana remaja dihadapkan pada berbagai hal dan tantangan, di antaranya adalah tuntutan dalam menyelesaikan tugas akademik, tuntutan dalam hubungan pertemanan, dan dalam berelasi dengan orangtua di usia mereka yang sudah

bukan anak-anak lagi (Papalia & Feldman, 2012).

Tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi oleh remaja, merupakan *stressor* yang jika tidak dapat dihadapi dapat memunculkan *stress* pada remaja (Papalia & Feldman, 2012). *Stress* dapat diartikan sebagai kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan lingkungan (Lazarus dalam Lahey, 2007). Stres yang mungkin dialami oleh remaja jika tidak ditangani akan berdampak negatif pada diri remaja itu sendiri. Diketahui untuk menghindari kondisi negatif yang mungkin terjadi, remaja perlu aktif melakukan segala upaya untuk mengatasi stres yang dialaminya. Usaha untuk menangani stres tersebut dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* didefinisikan sebagai cara berpikir atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau menghilangkan stres yang timbul dari

kondisi berbahaya atau menantang (Papalia & Feldman, 2012).

Berkaitan dengan *coping*, Lazarus dan Folkman (dikutip dalam Davison, 2006), mengidentifikasi *coping* dalam dua kategori, pertama *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah. Kedua, adalah *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion - focused coping*), merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap *stressor*.

Pada kebanyakan individu termasuk remaja diketahui cenderung menggunakan *emotion focused coping* terlebih dahulu ketika berhadapan dengan *stressor*. Salah satu bentuk dari *emotion focused coping* adalah dengan berhumor. Hasanat dan Subandi (1998) menyebutkan humor mampu menimbulkan emosi positif sehingga dapat membuat individu menjadi lebih

rileks, tidak tegang, sehingga membuat pikiran individu dapat lebih berkonsentrasi untuk menemukan solusi dari permasalahan.

Humor di kalangan remaja saat ini mengambil berbagai macam bentuk, di antaranya dengan menyelipkan bahasa-bahasa "gaul" dalam percakapan diantara remaja. Bahasa "gaul" yang dimaksud adalah penggunaan bahasa yang tidak formal dan terkadang tidak sesuai dengan ejaan bahasa baku yang berlaku dalam aturan Bahasa Indonesia. Konten dari humor yang digunakan oleh remaja juga mengambil beragam bentuk misalnya kondisi atau situasi sehari-hari yang sedang dihadapi remaja, kekurangan ataupun kelebihan seseorang, dan lain sebagainya. Dengan humor diketahui remaja cenderung mampu mengatasi *stressor* yang dialaminya dan mampu menjadi diri sendiri di lingkungan.

Allport (dikutip dalam Schultz, 2005) menyebutkan salah satu ciri kepribadian yang sehat pada individu adalah mampu untuk mengenal diri sendiri secara objektif dan memiliki kemampuan humor. Nilsen (dikutip dalam Hasanat, 2002) menyebutkan fungsi humor dibagi menjadi empat, yaitu: (a) fungsi fisiologik, (b) fungsi psikologik, (c) fungsi pendidikan, dan (d) fungsi sosial. Mindess (dikutip dalam Hartanti, 2002) berpendapat bahwa fungsi humor yang utama adalah mampu membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membebaskan individu dari perasaan inferioritas.

Penelitian mengenai humor meski belum banyak dilakukan, namun sudah ada beberapa yang dilakukan di antaranya penelitian dari Sitanggang (2009) yang mencoba melihat pengaruh tayangan humor terhadap peningkatan

memori, dan mendapatkan hasil bahwa tayangan humor berdampak signifikan pada peningkatan memori. Penelitian mengenai humor yang mengaitkan dengan *stress* diteliti oleh Sutedjo dan Komolohadi (2009), dan mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan signifikan antara *sense of humor* dengan *stress*.

Humor juga diketahui dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi. Penelitian dari Fahruliana (2011) mengenai humor sebagai sebuah intervensi untuk menurunkan kecemasan pada para narapidana untuk mengurangi kecemasan menghadapi masa bebas, mendapatkan hasil intervensi humor mampu menurunkan tingkat kecemasan para responden.

Terkait dengan kecerdasan emosi, terdapat beberapa penelitian di antaranya hubungan kecerdasan emosi dengan resiliensi, dan didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dan resiliensi.

Kecerdasan emosi diketahui juga berhubungan dengan kemampuan humor. Hal ini mengacu pada yang dikemukakan oleh Goleman (1995) yang menyebutkan kemampuan humor merupakan salah satu ciri dari seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik.

Lebih lanjut Goleman (1995) menyebutkan humor berhubungan dengan emosi yang menyenangkan dan penerimaan diri seutuhnya. Humor tidak selalu berfokus pada sesuatu di luar diri individu tapi juga berfokus pada diri sendiri. Individu tidak hanya tertawa pada sesuatu yang ada di luar dirinya tetapi ia juga mampu tertawa ketika ia pun membuat sesuatu yang lucu. Dari hal inilah penulis tertarik meneliti lebih lanjut apakah ada hubungan kecerdasan emosi dengan penggunaan humor pada remaja.

### Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan khusus untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan humor di kalangan remaja.

### Kajian Pustaka

#### Pengertian Remaja

Menurut Papalia, Wendkos-Olds, dan Duskin-Feldman (2011), remaja adalah masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosial. Papalia dan Feldman (2012), mengatakan bahwa masa remaja (*adolescence*) adalah peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun hingga akhir 19 tahun atau awal usia 20 tahun.

Remaja menurut hukum perdata di Indonesia dibatasi hingga usia 21 tahun (atau dapat saja kurang jika sudah menikah). Di bawah usia 21 tahun tersebut seseorang masih membutuhkan

wali (orangtua) untuk melakukan tindakan perdata (misal membuat perjanjian di hadapan pejabat hukum). Dalam Undang-undang Kesejahteraan Anak (UU No. 4/1979) disebutkan semua orang di bawah usia 21 tahun dan belum menikah dianggap sebagai anak-anak (Sarwono, 1997).

#### Sejarah Humor

Humor dari kata Latin *umor* berarti cairan. Sejak 400 SM, orang Yunani Kuno beranggapan bahwa suasana hati manusia ditentukan oleh empat macam cairan di dalam tubuh, yaitu: darah (*sanguis*), lendir (*phlegm*), empedu kuning (*choler*), dan empedu hitam (*melancholy*). Teori mengenai cairan itu merupakan upaya pertama untuk menjelaskan mengenai sesuatu yang disebut humor.

Dalam perkembangan selanjutnya, humor didefinisikan sebagai segala sesuatu yang membuat orang menjadi tertawa gembira (Setiawan, 1990).

Perkembangan humor di Inggris sudah terlembaga sejak abad ke-16 (Calley, 1997). Abad ke-17 merupakan zaman yang sangat pesat bagi perkembangan humor di Inggris, terutama dalam hal teater komedi dan naskah humor. Pertengahan abad ke-18, teater humor bermetamorfosa menjadi satire. Abad ke-19, humor di Eropa menentukan bentuk baru dalam wujud komik. Abad itu ditandai dengan munculnya berbagai macam komik humor dari Jerman, yang kemudian menjadi kegemaran seluruh daratan Eropa bahkan sampai ke daratan Amerika dan Asia. Di daratan Eropa dan sebagian Amerika, humor sudah dianggap menjadi bagian dari kehidupan (Gauter, 1988). Pada awal abad ke-20 humor memasuki era baru. Pada awal abad itu, humor sangat dominan dalam teater komedi dan film. Charlie Chaplin merupakan seorang komedian terkenal di dunia humor modern.

Di Indonesia, secara informal, humor juga sudah menjadi bagian dari kesenian rakyat, seperti ludruk, ketoprak, lenong, wayang kulit, wayang golek, dan sebagainya. Humor yang dalam istilah lainnya sering disebut dengan lawak, banyolan, dagelan, dan sebagainya, menjadi lebih terlembaga setelah Indonesia merdeka, seperti munculnya grup-grup lawak Atmonadi Cs, Kwartet Jaya, Loka Ria, Srimulat, Surya Grup, dan lain-lain (Widjaja, 1993).

Perkembangan lain terjadi pada media massa cetak, baik majalah maupun surat kabar. Tahun 60-an terbit beberapa majalah humor, namun tidak bertahan lama. Di antaranya adalah majalah STOP. Surat kabar membuka rubrik khusus untuk humor. Cerita-cerita lucu, anekdot, karikatur, dan kartun sering dijumpai pada media massa cetak (Kusmartini, 1993).

### Definisi Humor

Humor didefinisikan oleh *The Oxford English Dictionary* sebagai kualitas tindakan, ucapan, atau tulisan yang menggairahkan. Humor merupakan sebuah aspek afektif, kognitif, atau estetika dari seseorang, stimulus, atau peristiwa yang membangkitkan, seperti hiburan, sukacita, kegembiraan atau sebagai tertawa, tersenyum (Wasylowich, 2011).

Dari perspektif psikologis, humor didefinisikan dalam beberapa cara melibatkan kognitif, emosi, perilaku, *psychophysiological*, dan sosial. Istilah humor dapat digunakan untuk merujuk ke stimulus (misalnya, sebuah film komedi), suatu proses mental (misalnya, persepsi atau penciptaan *incongruities* lucu) (Martin, 2001).

Humor dapat didefinisikan secara luas sebagai pendekatan untuk diri sendiri dan orang lain yang ditandai

dengan pandangan yang fleksibel yang memungkinkan seseorang untuk menemukan, mengekspresikan atau menghargai segala sesuatu yang bersifat lucu (Hood, 2009). Secara emosional, humor merupakan jalan untuk menghilangkan konflik yang terpendam dan menyedihkan (dalam Rosenheim dan Golan, 1986).

### Teori Humor

Teori humor dibagi dalam tiga kelompok (Manser, 1989), meliputi: (1) teori superioritas dan inferioritas. (2) teori mengenai ketidakseimbangan, putus harapan, dan bisosiasi. Arthur Koestler (dalam Setiawan, 1990) dalam teori bisosiasinya mengatakan bahwa hal yang mendasari semua bentuk humor adalah bisosiasi, yaitu mengemukakan dua situasi atau kejadian yang mustahil terjadi sekaligus. Konteks tersebut menimbulkan bermacam-macam asosiasi; dan (3) teori mengenai



pembebasan ketegangan atau pembebasan dari tekanan. Humor dapat muncul dari sesuatu kebohongan dan tipuan muslihat; dapat muncul berupa rasa simpati dan pengertian; dapat menjadi simbol pembebasan ketegangan dan tekanan; dapat berupa ungkapan awam atau elite; dapat pula serius seperti satire dan murahan seperti humor jalanan.

Fuad Hasan dalam tulisan *Humor dan Kepribadian* (1981) membagi humor dalam dua kelompok besar, yaitu: (a) humor pada dasarnya berupa tindakan agresif yang dimaksudkan untuk melakukan degradasi terhadap seseorang; dan (b) humor adalah tindakan untuk melampiaskan perasaan tertekan melalui cara yang ringan dan dapat dimengerti, berakibat pada berkurangnya ketegangan jiwa.

### **Jenis Humor**

Jenis humor menurut Setiawan (1988) dapat dibedakan menurut

kriterium bentuk ekspresi. Sebagai bentuk ekspresi dalam kehidupan individu, humor dibagi menjadi tiga jenis yakni (1) humor personal, yaitu kecenderungan tertawa pada diri individu, misalnya bila individu melihat sebatang pohon yang bentuknya mirip orang sedang buang air besar; (2) humor dalam pergaulan, misalnya senda gurau di antara teman, kelucuan yang diselipkan dalam pidato atau ceramah di depan umum; (3) humor dalam kesenian, atau seni humor. Humor dalam kesenian masih dibagi menjadi seperti berikut. Humor lakuan, misalnya: lawak, tari humor, dan pantomim lucu. Humor grafis, misalnya: kartun, karikatur, foto jenaka, dan patung lucu. Humor literatur, misalnya: cerpen lucu, esei satiris, sajak jenaka, dan semacamnya.

Humor menurut kriterium indrawi terdiri dari: (1) humor verbal; (2) humor visual; (3) humor auditif. Humor

menurut kriteri umbahan adalah: (1) humor politis; (2) humor seks; (3) humor sadis; (4) humor teka-teki. Sedangkan humor kriterium etis dapat dibedakan sebagai: (1) humor sehat/humor yang edukatif; (2) humor yang tidak sehat. Humor berdasarkan kriterium estetis dapat dipisahkan menjadi: (1) humor tinggi (yang lebih halus dan tak langsung); (2) humor rendah (yang kasar, yang terlalu eksplisit).

#### **Fungsi Humor**

Menurut Sujoko (1982) humor dapat berfungsi untuk: (1) melaksanakan segala keinginan dan segala tujuan gagasan atau pesan; (2) menyadarkan orang bahwa dirinya tidak selalu benar; (3) mengajar orang melihat persoalan dari berbagai sudut; (4) menghibur; (5) melancarkan pikiran; (6) membuat orang mentoleransi sesuatu; (7) membuat orang memahami soal pelik.

Beberapa fungsi humor yang sejak dulu sudah dikenal masyarakat antara lain, fungsi pembijaksanaan orang dan penyegaran, yang membuat orang mampu memusatkan perhatian untuk waktu yang lama. Fungsi itu dapat di dalam pertunjukan wayang, punakawan muncul untuk menyegarkan suasana. Humor punakawan biasanya mendidik serta membijaksakan orang (Hendarto, 1990).

#### **Kecerdasan Emosi**

##### **Pengertian Emosi**

Kamus Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dan setiap keadaan mental yang meluap-luap. Menurut Daniel Goleman (1995) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah

dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

Lebih lanjut Goleman (1995) menyebutkan Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Beberapa tokoh mengemukakan mengenai macam-macam emosi, antara lain: Menurut Descartes, emosi terbagi atas: hasrat (*desire*), benci (*hate*), sedih/duka (*sorrow*), heran (*wonder*), cinta (*love*) dan kegembiraan (*joy*). Sedangkan, Watson (1958) mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: ketakutan (*fear*), kemarahan (*rage*), dan cinta (*love*).

Goleman (1995) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak

berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu: (1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati (2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, mengasihani diri, putus asa (3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri (4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga (5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kemesraan (6) Terkejut: terkesiap, terkejut (7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka (8) dan Malu: malu hati, kesal.

#### Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Menurut Mayer dan Salovey (1997), aspek-aspek kecerdasan emosi yaitu: (1) Refleksi regulasi emosi (*reflectively regulating emotions*) meliputi: (a) Kemampuan individu untuk tetap terbuka terhadap perasaan yang menyenangkan dan tidak

menyenangkan, (b) Kemampuan individu untuk merefleksikan dengan menarik atau melepas dari menahan atas pemutusan atau penggunaan informasi yang sifatnya emosional, (c) Kemampuan individu untuk memantau emosi dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain, seperti mengakui bagaimana seberapa jelas, khas, berpengaruh, atau masuk akal dirinya dan orang lain, (d) Kemampuan individu untuk mengelola emosi dalam diri sendiri dan orang lain dengan moderator emosi negatif dan meningkatkan yang menyenangkan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan informasi yang disampaikannya. (2) Memahami dan menganalisis emosi (menggunakan pengetahuan emosional) (*understanding emotions*) meliputi (a) Kemampuan untuk memahami label-label emosi dan mengenali hubungan antara kata dan emosi itu sendiri, misalnya hubungan antara menyukai

dan mencintai, (b) Kemampuan untuk menafsirkan makna bahwa hubungan emosi menyampaikan tentang sesuatu hal, seperti misalnya kesedihan yang sering menyertai kehilangan, (c) Kemampuan untuk memahami perasaan kompleks, seperti misalnya simultan perasaan cinta dan benci, atau campuran seperti kekaguman sebagai kombinasi dari rasa takut dan terkejut, (d) Kemampuan untuk mengenali kemungkinan transisi antara emosi, seperti transisi dari kemarahan terhadap kepuasan, atau dari marah sampai malu. (3) Emosi sebagai sarana berpikir logis (*assimilating emotion in thought*) meliputi (a) Emosi memprioritaskan berpikir dengan mengarahkan perhatian pada informasi penting. (b) Emosi cukup jelas dan tersedia yang dapat dihasilkan mereka sebagai alat bantu untuk penilaian dan memori mengenai perasaan, (c) Mengubah ayunan emosi suasana hati perspektif individu dari



optimis ke pesimis, mendorong pertumbuhan multipel hal sudut pandang. (d) Keadaan emosional yang berbeda mendorong pada pendekatan permasalahan yang spesifik seperti ketika kebahagiaan memfasilitasi secara induktif penalaran dan kreativitas, dan (4) Persepsi, penilaian, dan ekspresi perasaan (*perceiving and expressing emotion*) meliputi (a) Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi dalam keadaan fisik seseorang, perasaan dan pikirannya, (b) Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi pada orang lain, desain, karya seni, melalui bahasa, suara, penampilan, dan perilaku (c) Kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan akurat, dan mengekspresikan kebutuhan berhubungan dengan perasaan, dan (d) Kemampuan untuk membedakan antara ekspresi yang akurat dan tidak akurat, atau tidak jujur.

Goleman (1995) menyebutkan kecerdasan emosional meliputi lima hal, yaitu:

**Mengenali emosi diri.** Kesadaran diri mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi – merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi, mulai dari masalah siapa yang akan dinikahi sampai pekerjaan apa yang akan diambil.

**Mengelola emosi.** Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Orang yang buruk

kemampuannya dalam ketrampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

**Memotivasi diri sendiri.** Kendali diri emosional – menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati – adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Dan mampu menyesuaikan diri flow memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

**Mengenali emosi orang lain.** Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk

pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan dan manajemen.

**Membina hubungan.** Seni membina hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antarpribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain; mereka adalah bintang-bintang pergaulan.

### **Ciri Individu Dengan Kecerdasan Emosi Tinggi**

Ada perbedaan antara pria dan wanita dalam kecerdasan emosi. Goleman (1997) berpendapat bahwa laki-laki yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (1) mudah bergaul, (2) ceria, (3) tidak mudah menjadi cemas, (4) berkomitmen tinggi, (5) bertanggung jawab, (6) simpatik, (7) menunjukkan sikap peduli

dalam hubungan sosialnya, (8) kehidupan dan emosinya kaya dan tepat, (9) merasa tenang serta senang dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan lingkungan sosialnya.

Sedangkan, ciri-ciri wanita yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi adalah sebagai berikut: (1) cenderung asertif, (2) dapat mengekspresikan emosinya secara adekuat, (3) merasa positif terhadap dirinya, (4) merasa dunia penuh arti, (5) mudah bergaul dan mudah mendapat teman baru, (6) dapat mengendalikan emosinya, (7) dapat mengendalikan stress, (8) jarang merasa cemas apalagi tenggelam dalam kehidupan yang berlarut-larut.

Selain Goleman, Hein (1996) juga mendaftar 10 kebiasaan orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, yaitu: (1) Menilai sesuatu dari sudut pandangnya, apa yang dirasakannya, bukan dari sudut pandang orang lain atau situasi, (2) Membedakan antara

pikiran dan perasaan, (3) Bertanggung jawab terhadap perasaannya, (4) Menggunakan perasaan untuk membantu memutuskan sesuatu, (5) Memperlihatkan *respect* terhadap perasaan orang lain, (6) merasa bersemangat, (7) memperlihatkan empati, (8) Mengambil nilai positif dan emosi negatifnya, (9) Tidak menasehati, menyuruh, mengontrol, mengkritik, dan memutuskan perilaku orang lain. Mereka menyadari tidak baik mencampuri urusan orang lain, dan mereka menghindarinya, (10) Menghindari orang lain yang tidak mau menghargai perasaannya. Dengan kata lain ia memilih untuk berteman dengan orang-orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi juga.

### **Ciri Individu Dengan Kecerdasan Emosi Rendah**

Ada lima ciri yang menggambarkan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah Martin (2007) yaitu: (1) Mereka cenderung egois, terlalu berorientasi pada kepuasan diri sendiri, tanpa memperdulikan orang lain. Beberapa diantara mereka bahkan merasa puas apabila dapat menghina atau mengalahkan orang lain, (2) Jika menjadi pendengar, mereka akan menjadi pendengar yang buruk. Suka menginterupsi dan berdebat. Tidak memberi izin orang lain untuk mengungkapkan perasaannya., (3) Cenderung mempunyai tabungan tabungan emosi yang negatif pada diri orang lain, (4) Cenderung mendekati masalah hanya dengan pikiran tanpa memperdulikan perasaan. Individu seperti ini berlindung di balik aturan dan tata tertib, kaku serta kurang luwes dalam hal-hal yang bersifat

prinsipil, (5) Mereka sering merasa tidak aman dan sukar untuk menerima kesalahan diri sendiri, serta sulit untuk minta maaf. Ia juga sulit untuk mengakui keberhasilan orang lain.

### **Metode**

#### **Desain dan Subjek Penelitian**

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Selanjutnya, penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan kecerdasan emosi dengan humor pada remaja. Subjek penelitian yang bertindak sebagai partisipan dipilih dengan metode *convenience sampling* yaitu subjek yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang cocok dengan tujuan penelitian. Subjek sebagai partisipan adalah remaja berusia 11- 19 tahun, jenis kelamin, tingkat pendidikan, agama dan status sosial ekonomi tidak dibatasi. Jumlah



responden direncanakan sebanyak 300 orang remaja yang akan diambil.

### Identifikasi Variabel

Sesuai dengan judul "Hubungan Humor Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja" maka variabel yang ada dalam penelitian ini ada dua yaitu (a) Kecerdasan Emosi dan (b) Humor.

### Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Ada dua kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (a) kuesioner kecerdasan emosi, dan (b) kuesioner humor. Kedua alat ukur dari variabel penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang sudah dipinjam dari Bagian Riset dan Pengukuran Psikologi Universitas Tarumanagara.

### Teknik Pengolahan Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *pearson*

*product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 13.0 *for windows*

## Hasil

### Gambaran Subyek Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai jenis kelamin subyek penelitian, jumlah laki-laki sejumlah 133 orang subyek (44,3%) dan subyek perempuan sebanyak 167 orang subyek (55,7%). Berdasarkan pendidikan akhir diketahui jumlah terbanyak memiliki pendidikan akhir SMA sejumlah 206 orang subyek (68,7%) dan subyek paling sedikit memiliki pendidikan akhir Diploma sebanyak 3 orang subyek (1%).

### Uji Normalitas Variabel Kecerdasan Emosi dan Humor

Berdasarkan hasil uji *one sample K-S*, terlihat bahwa variabel kecerdasan emosi dan humor terdistribusi normal. Hal tersebut dikarenakan pada variabel penelitian memiliki nilai *p* pada pengujian *Kolmogorov-Smirnov* ada

yang lebih besar dari 0.05. Dengan demikian maka data dianggap data terdistribusi secara normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas Variabel  
Kecerdasan Emosi dan Humor

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Ket.
Kecerdasan Emosi	1,071	0,201	Normal
Humor Cognitive	1,096	0,181	Normal
Humor Netral	1,057	0,157	Normal
Humor Superiority	1,353	0,051	Normal

### Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Pearson Correlation*, diperoleh bahwa variabel kecerdasan emosi tidak ada hubungan signifikan dengan *humor cognitive* dengan nilai  $r = 0,031$  dan  $p = 0,594 > 0,05$ . Selanjutnya berdasarkan hasil uji korelasi kecerdasan emosi dengan *humor netral*, memiliki nilai  $r = 0,265$  dan  $p = 0,000 < 0,05$  jadi ada hubungan

positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *humor netral*, dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila kecerdasan emosi tinggi maka *humor netral* juga tinggi, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka *humor netral* juga rendah.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji korelasi kecerdasan emosi dengan *humor superiority*, diperoleh bahwa nilai  $r = 0,047$  dan  $p = 0,419 > 0,05$  jadi tidak ada hubungan antara kedua variabel. Hasil lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2  
Hasil Uji Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Humor

Hubungan Variabel	r	p	Ket.
Kecerdasan Emosi dengan Humor Cognitive	0,031	0,594	Tidak ada hubungan signifikan
Kecerdasan Emosi dengan Humor Netral	0,265	0,000	Korelasi positif dan signifikan
Kecerdasan Emosi dengan Humor Superiority	0,047	0,419	Tidak ada hubungan signifikan

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa ternyata ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *humor netral*. dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila kecerdasan emosi tinggi maka *humor netral* juga tinggi, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka *humor netral* juga rendah.

### Diskusi

Berdasarkan hasil ditemukan hubungan signifikan antara kecerdasan emosi hanya dengan jenis *humor netral*. Dengan demikian dapat dilihat bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi lebih banyak mengembangkan humor yang dengan tipe *netral*. Tipe humor ini jika dilihat dari konstruk butirnya maka dapat dilihat humor ini hanya melihat sesuatu yang lucu seperti gambar anak-anak, gambar hewan peliharaan yang jinak,

atau gambar-gambar yang pada intinya tidak menampilkan situasi kekerasan, menekan, ataupun yang bersifat seksual.

### Saran

#### Saran Teoretis

Temuan pada penelitian ini kiranya dapat memberikan masukan bagi perkembangan psikologi remaja dan psikologi sosial agar dapat menambah referensi mengenai humor pada remaja dengan kecerdasan emosi. Melalui penelitian ini, diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai humor pada remaja namun dikaitkan dengan *well-being* pada remaja. Hal ini penting untuk disarankan mengingat dari penelitian ini sudah ditemukan hubungan antara humor dengan kecerdasan emosi, yang jika ditelaah lebih lanjut kecerdasan emosi juga dapat merupakan bagian dari *well-being* seorang individu.

### Saran Praktis

Dari hasil penelitian ini maka dapat disarankan agar para remaja dapat menggunakan humor yang baik sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan emosi dalam pergaulan ataupun aktivitas sehari-hari. Melalui humor diharapkan remaja dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosinya dengan lebih baik dibandingkan daripada melakukan suatu tindakan-tindakan agresif sebagai bentuk pengekspresan emosi. Bagi orangtua disarankan untuk menggunakan humor dalam interaksi dengan anak, dengan harapan dapat membuat suasana lebih akrab dan hubungan antara orangtua dan anak bisa lebih dekat. Humor juga dapat menjadi media untuk meningkatkan kreativitas pada anak.

### Daftar Pustaka

- Calley, A. (1997). *Humor in the arts*. London: Flower Press.

Davison, C. G., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Abnormal psychology* (11th edition). NY: Jhon Willey and Sons.

Fahruliana, R. (2011). *Notes humor*. Fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. (Skripsi tidak diterbitkan)

Gauter, D. (1988). *The humor of cartoon*. New York: A Pegrige Book.

Golenian D. (1995). *Emotional intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka.

Hasanat, N.U. & Subandi. (1998) Pengembangan alat kepekaan terhadap humor. *Jurnal Psikologi*, 25(1), 45-52.

Hartanti. (2002). Peran *sense of humor* dan dukungan sosial pada tingkat depresi penderita dewasa pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 17(2): 107-119.

Hartanti. (2008). Apakah selera humor menurunkan stres? Sebuah meta-analisis. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 38-55.

Hassan, F. (1981). *Humor dan kepribadian*. Jakarta: Harian Kompas, 20 April, hal. 6.

Hendarto, P. (1990). *Filsafat humor*. Jakarta: Karya Megah.



- Kusmartiny, E. (1993). *Dibalik karya para kartunis Indonesia*. Jakarta: Majalah Femina, No.20 Th.XXI, hal. 41- 42.
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology: an introduction* (9th ed). Mc.Graw Hill: New York.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and psysicalmhealth: Methodological issues and reseach finding. *Psychological Bulletin*, 127, pp.504-519.
- Manser, J. (1989). *Dictionary of humor*. Los Angeles: Diego and Blanco.
- Papalia, D. E., Duskin-Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Experience human development* (12th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Patton, P. (1998). *Emotional intelligence*. (Dalam Z. Dahlan, Penerj.). Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Pramono. (1983). *Karikatur-karikatur 1970-1980*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Sujoko. (1982). *Perilaku manusia dalam humor*. Jakarta: Karya Pustaka.
- Suhadi. (1989). *Humor dalam kehidupan*. Jakarta: Gema Press.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence* (8th ed.) North America: McGraw-Hill.
- Setiawan, A. (1990). *Teori Humor*. Jakarta: Majalah Astaga, No.3 Th.III, hal. 34-35.
- Schultz, D. (2005). *Psikologi pertumbuhan model-model kepribadian sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sitanggang, P.A. (2009). *Pengaruh tayangan humor terhadap peningkatan memori pada mahasiswa psikologi Universitas Sumatera Utara*. (Skripsi tidak diterbitkan).
- Utomo, U. H. N. (2009). *Sense of humor: Studi psikometris tentang skala kepekaan terhadap humor versi a dan b laporan penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Widjaja, A.W. (1993). *Komunikasi dan hubungan masyarakat*. Jakarta: Bumi Aksara